

活力快訊

政府希望透過減少使用即棄塑膠產品，及提高市民對環保的意識，已經實施管制即棄塑膠餐具，禁止在堂食及外賣提供膠叉、膠刀、膠匙及膠飲管。這政策引起了市民對環保意識。不過要持續地降低對環境造成的破壞，我們應該從自身開始，建立良好的飲食習慣，實踐低碳飲食，從而保護地球。

低碳飲食中的「碳」是指「二氧化碳」。根據環境保護處的分析，飼養動物的過程中，會消耗大量資源，例如植物糧食、清水、能源和土地等。這樣不但增加二氧化碳排放量，亦同時製造污染物，最終損害環境，造成全球暖化加劇。因此，鼓勵大家可以多選擇植物性的食物，調整肉類與蔬菜的攝取比例，以減低飼養動物過程中，排放二氧化碳所造成的傷害。

低「碳」飲食的理念是建議大家多選擇植物性的食物，蔬菜、水果、豆製品、全穀類、堅果類，及減少肉類、海鮮類、魚類的攝取。



飼養動物過程中，動物如羊、牛、豬等，會因呼吸而產生二氧化碳、甲烷及一氧化氮等溫室氣體。而體形較小的動物，如雞、鴨、鵝等較產生較少的溫室氣體。植物不涉及「消化」程序，所以產生溫室氣體遠低於動物，對環境的傷害為最少。



多選擇植物性的食物對身體也有一定的好處。從營養角度分析，大部份的植物性食物，如各種蔬菜、水果、豆類、穀類等，**不含膽固醇之餘，脂肪含量及熱量也大大低於肉類。**



而且，植物含有豐富的纖維素，不但有助**腸道健康**，**預防便秘**，亦可**穩定血糖**及**增加飽肚感**，避免進食過量。我們只需簡單地調整飲食比例，盡量減少進食肉類，多進食蔬果類、豆類及其製品，或進食堅果類，也可以**減低患上心血管疾的機會。**



每天建議進食量蔬菜類和水果類為每天最少2份。1份的份量的換算 = 未經烹調的葉菜（例如生菜）= 1 碗或者煮熟的葉菜（例如白菜、菠菜）= ½ 碗

